



LaSelva

AZIENDA BIODIDRIGOLA DAL 1980

Marokkanische Kichererbsensuppe

ZUTATEN (für ca. 4 Personen)

- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olio extravergine d' oliva - DOLCE |
Natives Olivenöl extra - MILD*
- 1 gelbe Paprika
- 1 TL Garam Masala
- 1 Flasche Polpa fine di pomodoro |
Feinstückige Tomaten*
- 300 ml Brodo vegetale | Gemüsefond*
- 1 Glas Ceci lessati | Kichererbsen gekocht*
- 100 g frischer Spinat
- 4 TL Pesto piccante con pecorino |
Pikantes Tomaten Pesto mit Schafskäse*
- Salz & Pfeffer

*aus dem **LaSelva**-Sortiment

ZUPPA DI CECI MAROCCHINA

ZUBEREITUNG

- Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und bei mittlerer Hitze anbraten.
- Paprika waschen und putzen, in Würfel schneiden und in den Topf dazugeben. Mit Garam Masala würzen.
- Mit Passata und Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Für weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf köcheln.
- Kichererbsen abtropfen lassen, mit klarem Wasser abspülen und in den Topf geben.
- Hitze reduzieren, den gewaschenen Spinat hinzufügen und drei Minuten ziehen lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In kleine Schüsseln verteilen und mit Pesto piccante servieren.

TIPP: Fladenbrot dazu reichen.

www.laselva.bio

BUON APPETITO!